

Grundkurs - SwimStar „grün“



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStar „grün“ absolviert werden:

- In Bauchlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delfinschießen starten) gleiten
- In Rückenlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delfinschießen starten) gleiten
- Aus dem Stand vom Beckenrand Fußsprung ins brusttiefe Wasser
- Kopf unter Wasser und große Blasen „blubbern“
- Im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich auf den Beckenboden hocken

Sofern Ihr Kind den Grundkurs erfolgreich abschließt, bekommt es das SwimStar-Abzeichen „grün“ und die SwimStar-Urkunde! Andernfalls erhält es die Vereins-Urkunde mit der Empfehlung zum Weiterüben.